Miércoles 9 de abril del 2025 | Año 40 | Nº 14.867 Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/ 1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

CRIMINALES ENCAPUCHADOS ROBAN EN TIENDA DE ENTEL

CAPTURA



▶ Hampones desataron el terror en conocido mall. Con armas en mano se llevaron maletín lleno de celulares. Fueron seis los delincuentes que luego abandonaron el botín para huir en sus motos. PÁG. 3

ASALTO A BALAZOS EN MEGA PLAZA

ESCOLAR EN UCI



▶ Estudiante fue internado por consumir droga "tusi" en colegio. PÁG. 5

PROHÍBEN MOTOS



▶ Pedido de Defensoría para restringir circulación de 6:00 de la tarde a 6:00 de la mañana. PÁG. 4

EXTORSIONADORES ATACAN A CONDUCTORES EN SAN MIGUEL



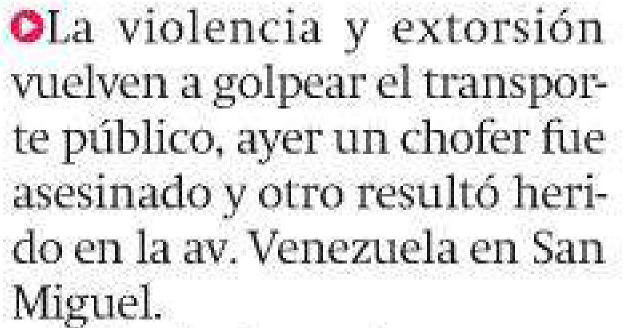
Asesinan a chofer y hieren a otro

KEVINN GARCÍA

SICARIOS EN MOTO LES DISPARARON CUANDO SE ENCONTRABAN ESTACIONADOS CON SUS VEHÍCULOS.

✚ Sicarios en moto cometieron crimen en av. San Miguel a plena luz del día ayer.

✚ Horas antes, ministro del Interior realizó operativo de control de identidad.





UNA DE LAS VÍCTIMAS DEL ATAQUE.

La violencia y extorsión vuelven a golpear el transporte público, ayer un chofer fue asesinado y otro resultó herido en la av. Venezuela en San Miguel.

El miedo y el terror se apoderaron del público y los transportistas ayer a las 11:30 a.m. cuando sicarios que iban en una motocicleta abrieron fuego contra el primer conductor, que se encontraba al volante del vehículo AJU-943, perteneciente a la empresa de transportes Emisca S.A. Esta unidad cubre la concurrida ruta Callao-Breña.

Como si fuera poco, los delincuentes arremetieron violentamente metros más adelante, disparando contra otro conductor. Los choferes fueron identificados como Luis Chinchay (65) y Daniel Alexis Guillermo Díaz (25).

PASAJEROS AL PISO

Un cobrador del vehículo atacado, negó haber sido víctima de extorsión y narró los momentos de terror que vivieron ante la violencia como actuaron los criminales.

“Han disparado y la moto se ha ido. Estábamos en el trayecto rumbo a Lima. Hubo dos personas a bordo de la moto. Llevaba cinco años trabajando con el señor Chinchay. Las balas le cayeron en el abdomen y en la pierna. Es la primera vez, nunca ha pasado en esta ruta. Había pasajeros que se tiraron al suelo”, declaró a RPP el cobrador de la combi de uno de los vehículos atacados. Las primeras investigaciones apuntan a un posible ajuste de cuentas relacionado con extorsiones a los conductores de transporte público.

Irónicamente, solo horas antes del terrible hecho de sangre, Julio Díaz, titular del Ministerio del Interior (Mininter), estuvo en la av. Venezuela en Breña, donde junto con agentes de la Policía Nacional (PNP) realizaron un operativo de control de identidad en favor de la seguridad, en el marco del estado de emergencia que rige en Lima y Callao.

ONCE NIÑOS EN COLEGIO DE JUNÍN

Más intoxicados

CAPTURA



CONSUMIERON WASI MIKUNA.

Once niños de Junín fueron hospitalizados de emergencia luego de consumir alimentos de Wasi Mikuna. Los menores, de entre ocho y nueve años, cursan el tercer grado de primaria en la Institución Educativa (IE) 30071 Luis Maraví Segura en la provincia de Chupaca.

Según las primeras investigaciones, habrían consumido alimentos proporcionados por el programa Wasi Mikuna del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis).

El incidente ocurrió ayer cuando los estudiantes comenzaron a tener dolor abdominal, náuseas y vómitos tras consumir su desayuno escolar. Un auxiliar de aula fue el primero en notar el malestar de los niños, quienes inicialmente mostraron signos de incomodidad, como dolor estomacal, para trasladar a los menores al hospital.

MOVILIZÓ A POLICÍAS Y MILITARES

Requisa en penal de SJL

DIFUSIÓN



SE EFECTUÓ CON 2000 AGENTES Y MILITARES.

Con el objetivo de desarticular las redes criminales que operan desde el penal de San Juan de Lurigancho, el ministro del Interior, José Luis Zumaeta, encabezó un operativo sorpresa que movilizó a 2000 policías y militares.

La intervención ocurrió la madrugada del martes. El ministro Díaz destacó que este operativo forma parte de un plan conjunto entre el Ministerio del Interior (Mininter) y el Ministerio de Justicia, para intervenir de manera permanente en los penales con mayor incidencia delictiva.

el Popular
Miércoles 9 de abril del 2025
Año 40 | Nº 14.867
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

CRIMINALES ARMADOS INGRESARON A LOCAL DE ENTEL PARA ROBAR

Terror en Mega Plaza por asalto a una tienda

✚ Operativo policial hizo que huyeran dejando el botín y un arma de fuego.



A plena luz del día, ayer dos delincuentes armados, encapuchados y con mascarillas, ingresaron a una tienda de venta y accesorio de celulares en Mega Plaza en Independencia, para robar equipos de alta gama y escapar rápidamente.

Según los videos que circulan en redes sociales, se aprecia a los maleantes ingresando a las instalaciones de la tienda Entel, reduciendo al personal y amenazando a quienes se encontraban en su interior. Rápidamente tomaron todo lo que pudieron y lo colocaron dentro de un enorme maletín.

Los maleantes mostraban sus armas para intimidar al público y concretar su fechoría. En total fueron seis hampones y en su huida realizaron disparos para evitar ser detenidos y escapar raudamente.

Muchas personas que estaban dentro del local vivieron momentos de terror, se ve a una mujer tomando agua para tranquilizarse, debido al impacto de presenciar el atraco.

ESCAPAN Y DEJAN EQUIPOS

La Policía enterada del atraco en Mega Plaza, activó el seguimiento a los tres vehículos en los que se trasladaban los sospechosos, procediendo a cerrar las calles cercanas (Calle 1, Calle 2, Calle B y Calle C) para redirigir su trayecto hacia la av. Túpac Amaru, donde escaparon los delincuentes con el botín en varias maletas.

Los hampones ante la posibilidad de ser capturados por los agentes del orden, decidieron abandonar una maleta que contenía los objetos robados y un arma de fuego, y escapar sin rumbo conocido.

"En su huida arrojan este maletín conteniendo la totalidad de los celulares robados. Cuadras más adelante arrojan el arma que habían utilizado. Los delincuentes se fueron con dirección al norte. Estos sujetos ingresan al centro comercial como cualquier cliente y recién sacan el arma. Pero en cada tienda tienen su botón de pánico, que alerta a la central y luego a nosotros", refirió la PNP.



Con disparos al aire

La Policía hizo disparos al aire, pero los delincuentes trataron por todos los medios darse a la fuga, por eso soltaron el botín. Se logró recuperar 59 equipos marca iPhone y 6 equipos marca Samsumg, 65 equipos en total.

EN CORTO



RUMISA SUSPENDE SERVICIO POR AMENAZAS

La línea de buses "Rumisa", que cubre la ruta de Chorrillos y recorre diversos distritos hasta La Victoria, suspendió su servicio por temor a ser blanco de ataques. Según denunciaron algunos representantes de la empresa, vienen siendo amenazados desde hace más de tres años, periodo durante el cual pagaron cupos de manera constante por miedo a represalias de la delincuencia organizada.



BLOQUEAN AVENIDA FAUCETT COMO PROTESTA

Decenas de transportistas cerraron ayer el cruce entre la av. Venezuela y Faucett en respuesta a un violento ataque que dejó la muerte de un chofer y otro herido. Los trabajadores del transporte público exigen al Gobierno un cambio urgente en la lucha contra el sicariato y la extorsión. La situación se desborda ante el aumento del número de víctimas.



FUERON A COMISARÍA A PEDIR AYUDA.

EMPLEADOS DE POLLERÍA FUERON A DENUNCIAR

Policía les dice paguen cupos a extorsionadores



Increíble, el trabajador de una pollería en San Juan de Lurigancho, que recibe amenazas de extorsionadores, fue a la comisaría a pedir ayuda y los agentes le dijeron que pague a los maleantes. Así como lo lee, los malhechores pesan más que las autoridades.

El denunciante, que prefirió mantener su identidad en reserva, contó que desde hace un tiempo extorsionadores le piden a los dueños del local, ubicado en la av. Las Flores, 20 mil soles para dejarlos trabajar tranquilos, sino atentarían contra el local.

"Felizmente, nosotros hemos hecho una denuncia en la comisaría del sector; simplemente nos indican (PNP) que debemos pagar sí o sí. Nos querían amedrentar, de todas maneras es una incertidumbre para todos los trabajadores que arriesgan sus vidas", detalló el trabajador a Buenos días, Perú.

MIGRACIONES PIDIÓ SALIDA DE PERÚ DE 760 FORÁNEOS

Expulsan a extranjeros

La Superintendencia Nacional de Migraciones, en coordinación con la Policía Nacional del Perú, ordenó la expulsión de 760 extranjeros que vulneraron la legislación migratoria, después de 1.123 operativos de verificación y fiscalización, durante el primer trimestre del presente año.

Del total de operativos, el 20,93% se realizó en Puno; 11,84% en Pucallpa; 10,15% en Tumbes; 9,26% en Tarapoto; 7.21% en Lima; 5,88% en Arequipa; 5,25% en Chimbote, además del Callao, Chiclayo, Cusco, Huancayo, Ica, Puerto Maldonado, Tacna y Trujillo.



FOTO: DIFUSIÓN

SON UNA AMENAZA PARA EL PAÍS.

Los extranjeros no cumplieron la normativa migratoria y/o por representar una amenaza para la seguridad nacional y el orden interno.

DEFENSORÍA DEL PUEBLO BUSCA LA MANERA DE COMBATIR LA CRIMINALIDAD EN EL PAÍS

Pide prohibir circulación de motos

✚ Solo irá una persona en vehículo y no podrán circular entre 6:00 p.m. a 6:00 a.m. del día siguiente.

Debido a la crisis de inseguridad en Lima y Callao, la Defensoría del Pueblo viene exigiendo al gobierno de Dina Boluarte tomar medidas para limitar el uso de motocicletas. De esta forma se buscaría frenar el aumento de delitos como la extorsión, el sicariato y el robo que cometen los maleantes en vehículos lineales para ejecutar sus crímenes.

El titular Josué Gutiérrez indicó que en moto siempre van dos maleantes para cometer sus atracos, ya que este tipo de vehículos permite a los delincuentes moverse con rapidez, evadir el tráfico y utilizar vías peatonales y escaleras, dificultando su captura e identificación.

Por eso pidió tomar medidas más estrictas.

Entre las medidas planteadas por la Defensoría del Pueblo, está la restricción del tránsito de motos en horarios específicos.



FOTO: ANDINA

MUCHOS DELINCUENTES SE DESPLAZAN EN MOTOS Y ATENTAN CONTRA VIDA DE CIUDADANOS.

HORARIO PARA MOTOS

La intención es prohibir la circulación de estos vehículos entre las 18:00 horas y las 6:00 horas del día siguiente. Esta medida, según indican, tiene como objetivo dificultar las operaciones de bandas criminales que utilizan motocicletas para cometer delitos durante la noche y la madrugada. Además exige la prohibición de una persona en motocicletas lineales dentro del horario restringido. Con ello, buscan reducir la incidencia de delitos cometidos por parejas de maleantes que operan bajo esta modalidad. Además, se plantea que estas restricciones sean evaluadas después de un periodo de 30 días calendario para determinar su efectividad en la lucha contra la delincuencia.

A sabiendas que las restricciones podrían generar inconvenientes para los ciudadanos que utilizan motocicletas como medio de transporte, la Defensoría dice que estas medidas son necesarias en el contexto actual. La prioridad debe ser garantizar la seguridad de la población y prevenir nuevos actos de violencia.

"Somos conscientes de que estas medidas solo pueden ser viables en el contexto de la grave crisis de inseguridad que venimos padeciendo día a día como sociedad. Consideramos que las mismas resultan necesarias, dado que la defensa es de la persona humana", indicó.

Sustenta su pedido

Josué Gutiérrez defendió la propuesta y aseguró que hay momentos picos de la inseguridad que están asociados a la noche. "Se reportan cerca de 400 denuncias diarias por robo en motocicletas, pero muchas ni se denuncian. Lo que tenemos que hacer es empezar a trabajar", refirió.

FOTO: MIGUEL VASQUEZ

POR SEGUNDA VEZ EN LA SEMANA NO HABRÁ SERVICIO DE TRANSPORTE URBANO.

TRANSPORTISTAS EXIGEN SEGURIDAD

Mañana habrá nuevo paro

El presidente de la Asociación Nacional de Integración de Transportistas (Anitra), Martín Valeriano, hizo saber que el gremio acatará mañana un nuevo paro, debido a la creciente inseguridad que afecta al sector transporte. Dijo que se ven obligados a acatar la medida ante la inoperancia de las autoridades para resolver los problemas de extorsión y violencia, que han llevado a la muerte de choferes y el temor generalizado entre los trabajadores del rubro.

"No queremos ver a un chofer más muerto", exclamó Valeriano, haciendo énfasis en la necesidad de que el Gobierno tome medidas más efectivas para garantizar la seguridad en las calles, lo cual, pese al paro del lunes en la capital, no ha sucedido.



EX PRESIDENTE DE LA FPF ESTÁ LIBRE DE POLVO Y PAJA EN ESTE CASO.

POR FALTA DE PRUEBAS DE FISCALÍA

Absuelven a Oviedo por caso de homicidio

La Segunda Sala Penal de Apelaciones de la Corte Superior de Justicia de La Libertad absolvió al empresario y ex dirigente deportivo Edwin Oviedo, en el caso relacionado con los homicidios de Manuel Rimarachín Cascos y Percy Waldemar Farro Witte.

El tribunal de apelaciones determinó que la Fiscalía no presentó suficientes pruebas para sustentar las acusaciones contra los imputados, invalidando así las evidencias presentadas por el Ministerio Público durante el proceso judicial.

De esta manera, confirma la sentencia del 22 de agosto del 2024, fecha en el que se decretó la inocencia de Edwin Oviedo y de otros implicados en este caso en primera instancia.

NO DEJAN ENTRAR A FISCALÍA A DOMINGO PÉREZ

Lo dejaron en la calle



FOTO: CARLOS FELIX

FISCAL PÉREZ FUE SUSPENDIDO SEIS MESES.

El fiscal provincial José Domingo Pérez denunció que la Autoridad Nacional de Control del Ministerio Público le impidió ingresar a la sede de la Fiscalía para hacer entrega de su cargo. Después de que fuera apartado preventivamente del cargo por el órgano de control por seis meses. "Es un maltrato para un fiscal que está cumpliendo una sanción arbitraria, pero que me permitan por lo menos tener un poco de dignidad, me permitan retirarme de la institución con mis objetos personales y dejar en buen resguardo todos los expedientes judiciales", indicó el fiscal. Ante esto, Domingo Pérez dijo que acudirá a la comisaría de San Andrés para presentar una denuncia por abuso de autoridad contra el jefe de la ANC, Juan Antonio Fernández Jerí.

PADRES RECLAMAN LA FALTA DE SUPERVISIÓN EN LA INSTITUCIÓN

Escolar termina en UCI tras consumir "tusi" en colegio

✚ Estudiante empezó a vomitar y se desmayó en pleno salón de clase.

Un alumno de secundaria fue internado en la Unidad de Cuidados Intesivos (UCI) tras consumir "tusi", droga sintética, dentro del Colegio Saco Oliveros en San Luis. Según padres de familia, la sustancia fue entregada por un compañero. El hecho ocurrió el jueves, cuando el menor se descompensó en clase.

Testigos afirman que no era la primera vez que el alumno recibía esta sustancia, y que en esta ocasión habría consumido una dosis mayor. La situación generó alarma entre estudiantes, docentes y familiares. La madre de un alumno refirió que su hijo intentó advertirle, pero el otro menor insistió. Padres exigen la expulsión del alumno que llevó la droga y denuncian casos previos no atendidos. El incidente será investigado por la DRELM en los próximos días.


AUTORIDADES DEL COLEGIO NO SE PRONUNCIARON SOBRE EL INCIDENTE.

EN CORTO

PRIMER LUGAR EN PROPUESTAS A NIVEL NACIONAL

La región Amazonas lidera la ejecución presupuestal a nivel nacional en el primer trimestre de 2025, con un avance del 38,5%, según el MEF. Este logro responde a una fuerte inversión en proyectos clave, como el hospital Santiago Apóstol, gestionado por la UNOPS. También destacan la nueva sede de la Universidad Toribio Rodríguez en Condorcanqui y el hospital María Auxiliadora. De esta manera, Amazonas busca seguir como un ejemplo de gestión eficiente.

Retiran restos de mujer que murió tras incendio

Un incendio en una casa de cuatro pisos en San Juan de Lurigancho dejó una persona fallecida y movilizó a decenas de bomberos del distrito. La víctima se llamaba Allison Yasmín Saucedo Ascona, quien fue reportada como desaparecida durante el siniestro. Cuatro familiares fueron rescatados y atendidos en centros de salud. Los vecinos aledaños de la zona denunciaron que la vivienda funcionaba como un almacén clandestino de productos inflamables, lo que habría acelerado la propagación del fuego.

EN CORTO

POLICÍA RESCATA A BOMBERO TRAS UNA EXPLOSIÓN

ILLINOIS. Una explosión en una casa en Christopher, Illinois, dejó a un bombero atrapado bajo los escombros. Gracias a la rápida acción de la Policía y los equipos de rescate, el bombero fue liberado sin heridas graves. Las imágenes del rescate fueron captadas por una cámara corporal y muestran la valentía de los socorristas. La Policía destacó el peligro que enfrentan a diario estos profesionales y expresó su gratitud. Se espera la pronta recuperación del bombero auxiliado.

TAMBIÉN MÁS DE 100 HERIDOS EN LOCAL EN SANTO DOMINGO

Caída de techo en discoteca deja al menos 18 muertos

El número de víctimas podría aumentar durante las próximas horas.

SANTO DOMINGO. El derrumbe del techo de la discoteca Jet Set, en Santo Domingo, dejó al menos 18 muertos y más de 100 heridos, según informó el Centro de Operaciones de Emergencias (COE). El lugar estaba lleno de personas que disfrutaban de un concierto del merenguero Rubby Pérez, cuyo paradero aún no fue confirmado.


PRESIDENTE DEL PAÍS Y LOS MINISTROS MOSTRARON SU APOYO A LAS VÍCTIMAS.

Equipos de rescate continúan trabajando, ya que se escuchan voces pidiendo ayuda desde los escombros. El presidente Luis Abinader acudió al lugar junto con su esposa y ministros, expresando su pesar y asegurando que todos los organismos de socorro están activos. Unidades de emergencia fueron enviadas al lugar. Las autoridades temen que el número de víctimas aumente, ya que hay personas atrapadas bajo los restos del local.

PAMELA LÓPEZ

APELÓ MEDIDAS DE PROTECCIÓN A CUEVA

- Pidió a juez que le revoquen decisión.
- Su abogado desmiente que trujillana lo haya lesionado por un golpe.

Mario Palacios O.



INSTAGRAM

PAMELA REAFIRMA QUE ELLA ES LA VÍCTIMA.

Pamela López no se quedó con los brazos cruzados y apeló las medidas de protección que le dio una jueza a Christian Cueva.

Dijo que ella es la víctima de violencia.

Recordó que el futbolista le metió un puñete en la cara y jaló del cabello en más de una ocasión.

"Petitorio: interpongo recurso de apelación, díctese como medidas de protección preventivas y de rehabilitación por presuntos actos de violencia física y psicológica a favor de Cristian Alberto Cueva contra doña Maira Pamela López Solórzano", dijeron los abogados de la trujillana.

Los letrados cuestionan las lesiones en el rostro que dijo el futbolista que le causó López. "No se detallan específicamente las supuestas lesiones causadas. No existe comprobante de pago por derecho de consulta médica, no se adjuntó receta a fin de tratar las supuestas lesiones", indican en la apelación.

REAFIRMA SER LA VÍCTIMA

Pamela se reafirma al decir que ella es la víctima de agresión física por parte de Christian Cueva, como se precia en el video que se hizo viral en redes sociales.

"La visualización del video es clara y evidente la violencia física. Hay uso de la fuerza desmedida. Le propina un puñetazo en el rostro, lo cual es un acto de agresión física, directa y violenta. La toma del cabello es otra forma de agresión física, directa y violenta", refutaron los defensores de López.

Se tatúa su nombre

Pamela López presumió que su joven pareja Paul Michael se tatuó su nombre en el cuello. "Kittypam", es el apodo cariñoso con el que la llama, pero la ex del salsero dijo que él tiene esa costumbre y después se borra el tatuaje.

KARLA TARAZONA

“EL GOBIERNO VIVE EN UN MUNDO PARALELO”

✚ Dice que autoridades están de espaldas al pueblo.


INSTAGRAM

Karla Tarazona hizo sentir su indignación por la pobre respuesta del Gobierno ante la ola de violencia que atraviesa el país. La conductora de Préndete dijo no ser ajena a la situación que pasa el país y pidió a las autoridades que despierten.

Así lo dio a conocer, después de que un grupo de transportistas parara porque delincuentes atentaron contra ellos y les piden cupos.

“Entiendo que el público sufre por no poder movilizarse para ir a trabajar o estudiar, pero la protesta de los transportistas es válida porque cada día siguen asesinando a los choferes, cuántas familias se quedan sin el sustento, hijos sin padres, esto ya rebasó todos los límites”, comentó Karla.

“Parece que el Gobierno y los congresistas viven en un mundo paralelo porque no ven las malas noticias, no se enteran del sicariato, las extorsiones y la muerte de gente inocente”, remarcó. (M.P.)

ALDO MIYASHIRO

NO VA MÁS EN CANAL 4

✚ Anunció su salida de programa Ocho locos.


INSTAGRAM

PROGRAMA DURÓ DOS MESES.

Después de 17 años en América Televisión, Aldo Miyashiro anunció su salida del canal de Santa Beatriz y la cancelación del programa Ocho locos, que irá solo hasta el 16 de abril.

El espacio, que se lanzó en febrero tras la salida de La banda del Chino, había sido presentado como una renovación del formato, pero dicho espacio no tuvo la acogida esperada.

“Después de tantos años, siento que es momento de tomar un descanso. Han sido 17 años intensos y también muy bonitos. Me llevo muchas experiencias y aprendizajes”, dijo. (M.P.)

LE GRITA PATÁN Y MEZQUINO A FOQUITA FARFÁN

Cerró los comentarios

Después de que fuera denunciado por violencia psicológica y Darinka Ramírez pidiera medidas de protección en su contra, Farfán no se pronunció al respecto y decidió cerrar los comentarios de Instagram.

“Sorpren... Darinka, ... más hab... pasado p... que explo...”
Rodrigo Gonzále...

✚ Periodista dice que ex futbolista abusa de su poder económico para humillar a madre de su hija. ✚ Refiere que las personas decentes no sacan en cara las cosas que hace.

Mario Palacios O.

Magaly Medina le dio con palo a Jefferson Farfán después de que Darinka Ramírez denunciara al futbolista por violencia psicológica.

La periodista lo tildó de mezquino por sacarle en cara a la madre de su hija vivir de la pensión que él les pasa.

“Miren ustedes cómo la violencia verbal puede ser tan dañina como la física. Decirle eso a una mujer con la que tú has contraído un compromiso, porque debe haber algún acuerdo, con la que tuviste un hijo. El hijo no lo tuvo ella sola. Es responsabilidad de dos. ¿Para qué le vas a sacar en cara todo lo que le das?”, dijo.

Medina considera un abuso de poder por parte de Farfán sobre la madre de su hija, sobre todo porque Darinka no tiene independencia económica. “Eso me parece de una patanería. Las personas nobles y decentes no le sacan en cara a nadie lo que le dan. Eso es mezquino. Eso no se hace. No tienes por qué humillar a las personas a las que tú, por obligación además, ayudas económicamente”, añadió.

TIENE MÁS DENUNCIAS

Igualmente, Tilsa Lozano aseguró que la Foquita Farfán no queda bien parado tras la denuncia de la madre de su última hija, ya que Melissa Klug también lo denunció años atrás.

“Lo que es real, Jefferson tiene denuncias de Melissa, madre de sus dos hijos, y esta (nueva) denuncia lo podría perjudicar, cuando hay denuncias del mismo estilo y de diferentes personas”, refirió Tilsa en el programa La m... habla.

“Su compañero d... dcast (Roberto Guiz... también tiene denu... va en contra de la in... que él quiso man... siempre”, añadió l... conductora.

PAOLA RUIZ

SIN PROBLEMAS CON MARIELLA

✚ Actriz cómica feliz con programa Humor recargado, y desea lo mejor a ex vedette.

La popular Cocotera dejó atrás los malos entendidos con Mariella Zanetti, prefiere enfocarse en Humor recargado, programa cómico con el que regresó a la actuación más 20 años después y lo hizo junto con Óscar Gayoso.

"No tengo problemas con Mariella ni con Tula, ni con nadie. Trabajé con ellas, fuimos compañeras, quizás hubo más afinidad con una más que la otra, pero no significa que me lleve mal con ella. Deseo lo mejor a todos", expresó la ex vedette, que en el podcast de Rondón Tolón contó haber pasado un mal rato cuando trabajó con Zanetti años atrás.

Sobre Humor recargado, espacio que va los sábados en Panamericana Televisión, Paola Ruiz contó que no estaba en sus planes regresar a la pantalla chica con un programa humorístico. Lo pensó dos veces antes de aceptar regresar a la comedia.

"No pensé en volver a la comedia, ha pasado tanto tiempo desde la última vez que hice un programa de humor. Cuando me dijeron que estaría Óscar Gayoso y Lucy Bacigalupo, no lo dudé. Somos un buen grupo humano de trabajo, nosotros no competimos con nadie. Además, el humor ha cambiado, el público es más exigente", acotó. (M.P.)



INSTAGRAM

PREFIERE LLEVAR LA FIESTA EN PAZ CON EX VEDETTE Y FELIZ CON HUMOR RECARGADO.

DÚO DE ORO

ESTÁN DE ANIVERSARIO

Cuarenta años de una lucha constante y de mantener la música criolla vigente, es el resultado que hoy ostentan con mucho orgullo Guillermo y Norma, el reconocido "Dúo de Oro", que prepara la celebración para el 3 de mayo en el Teatro Canout.

La celebración será por partida doble, es que la pareja de esposos también celebrará nada menos que 35 años de unión matrimonial y 43 años de estar juntos desde que se convirtieron en enamorados. "Me quedé como el cantante de un conjunto criollo y fue poco tiempo después que ingresó Norma, con ella ya nos conocíamos también del barrio y cantábamos en el coro de la parroquia", dijo Guillermo.

Los populares Pimpinela criollos supieron reinventarse con el paso de los años y difunden sus notas por las plataformas digitales. (M.P.)



ESPOSOS TIENEN 40 AÑOS CANTANDO.

LA 'U' PERDIÓ 1-0 CON IDV Y YA TIENE DOS DERROTAS

No se pudo LEVANTAR

Estuvo parejo hasta los 82' y es el colero de su grupo con dos derrotas.

Sandro Bazán

Una derrota que duele, y más cuando el rival no te superó a lo largo del partido. Universitario venía sosteniendo un merecido empate ante Independiente del Valle en Quito, pero un descuido a falta de diez minutos vio desmoronar las intenciones para caer 1-0 y terminar en el fondo de la tabla de la Copa Libertadores.

Los cremas plantaron la cara en Ecuador. Álex Valera tuvo un gol anulado por posición adelantada y otro remate que estuvo cerca de abrir el marcador. La 'U' manejaba el partido y se notaba que podía salir con los tres puntos en su visita. En el segundo tiempo, otra vez Valera a los 68' estuvo cerca de abrir el marcador, pero su remate se fue rozando el travesaño.

Fabián Bustos refrescó la ofensiva en la búsqueda del gol, pero no pudo tener tranquilidad en los últimos metros. A los 82' un potente remate de Alcivar al puro estilo "Champions League" se metió en el ángulo de Sebastián Britos para brindar una dolorosa derrota.

La 'U' se fue con las manos vacías y está obligado a ganar el 22 de abril ante Barcelona.

1		0	
INDEPENDIENTE		UNIVERSITARIO	
Villar	(6)	Britos	(6)
Fernández	(7)	Corzo	(5)
Carabajal	(7)	Riveros	(6)
Zárate	(7)	Inga	(5)
Loor	(6)	Ureña	(5)
Alcivar	(8)	Calcaterra	(6)
Mercado	(6)	Vélez	(5)
Cazares	(7)	Carabalí	(6)
Arroyo	(6)	Polo	(7)
Rodríguez	(6)	Flores	(7)
Medina	(6)	Valera	(6)
DT: J. Rabanal		DT: F. Bustos	

GOL: Alcivar 82' (IDV)
CAMBIOS: Spinelli (6) x Medina, Pata (6) x Rodríguez, Ibarra (5) x Arroyo, Somoza (6) x Cazares, Zabala (5) x Mercado (IDV); Concha (6) x Vélez, Murrugarra (6) x Calcaterra, Dulanto (5) x Corzo, Costa (5) x Ureña, Rivera (5) x Flores (U)
TA: Spinelli, Ibarra (IDV); Corzo (U)
ÁRBITRO: Jhon Ospina (COL) (bien)
ESTADIO: Banco Guayaquil, Quito

GRUPO G

EQUIPO	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	DG	Ptos
River Plate	2	1	1	0	1	0	+1	4
Barcelona	2	1	1	0	1	0	+1	4
Indep. Del Valle	2	1	0	1	1	1	0	3
Universitario	2	0	0	2	0	2	-2	0

AFP

Alianza ya está en Sao Paulo

Tiene cita en Sao Paulo. Alianza Lima ya se encuentra en la ciudad más poblada de Brasil, puesto que mañana visita al Sao Paulo en el estadio Morumbí, por la segunda fecha del grupo D de la Copa Libertadores. El cuadro peruano llegó a la citada urbe sin cinco de sus principales jugadores: Carlos Zambrano, Renzo Garcés y Guillermo Enrique por suspensión; Alan Cantero por lesión y Pablo Ceppelini, quien está lesionado y suspendido.

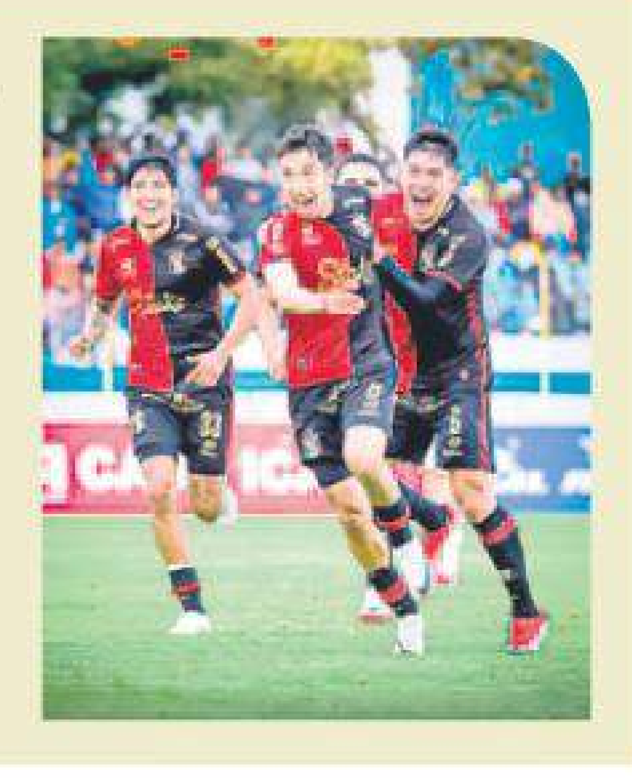
En la despedida en Lima, el delantero Hernán Barcos dijo que el equipo está bien y todos los que tengan la oportunidad de jugar deben aprovecharla. "Hay un buen equipo, buenos jugadores y vamos a tratar de hacer lo mejor. Estamos bien, venimos trabajando y estamos tranquilos, confiando en lo que les toque", refirió el atacante blanquiazul.



Melgar debe pagar multa de $103 mil

La Conmebol castigó de manera drástica al FBC Melgar, al imponerle una multa de 103 mil dólares por la discriminación y los cánticos racistas que su hinchada dedicó al árbitro chileno Piero Maza, durante el aprtido que dirigió entre el Dominó y Cerro Porteño por la fase 3 de la Copa Libertadores, que se disputó el pasado 5 de marzo en el estadio Monumental UNSA de Arequipa.

"Imponer al Football Club Melgar una multa de USD 103 mil (cien mil dólares estadounidenses) por la infración a los artículos 15.2 y 12.2 del Código Disciplinario de la Conmebol. Este monto será debitado automáticamente del importe a recibir por el club de la Conmebol en concepto de derechos de televisión o patrocinio", informó el ente en Asunción, Paraguay, que dirige Alejandro Domínguez.

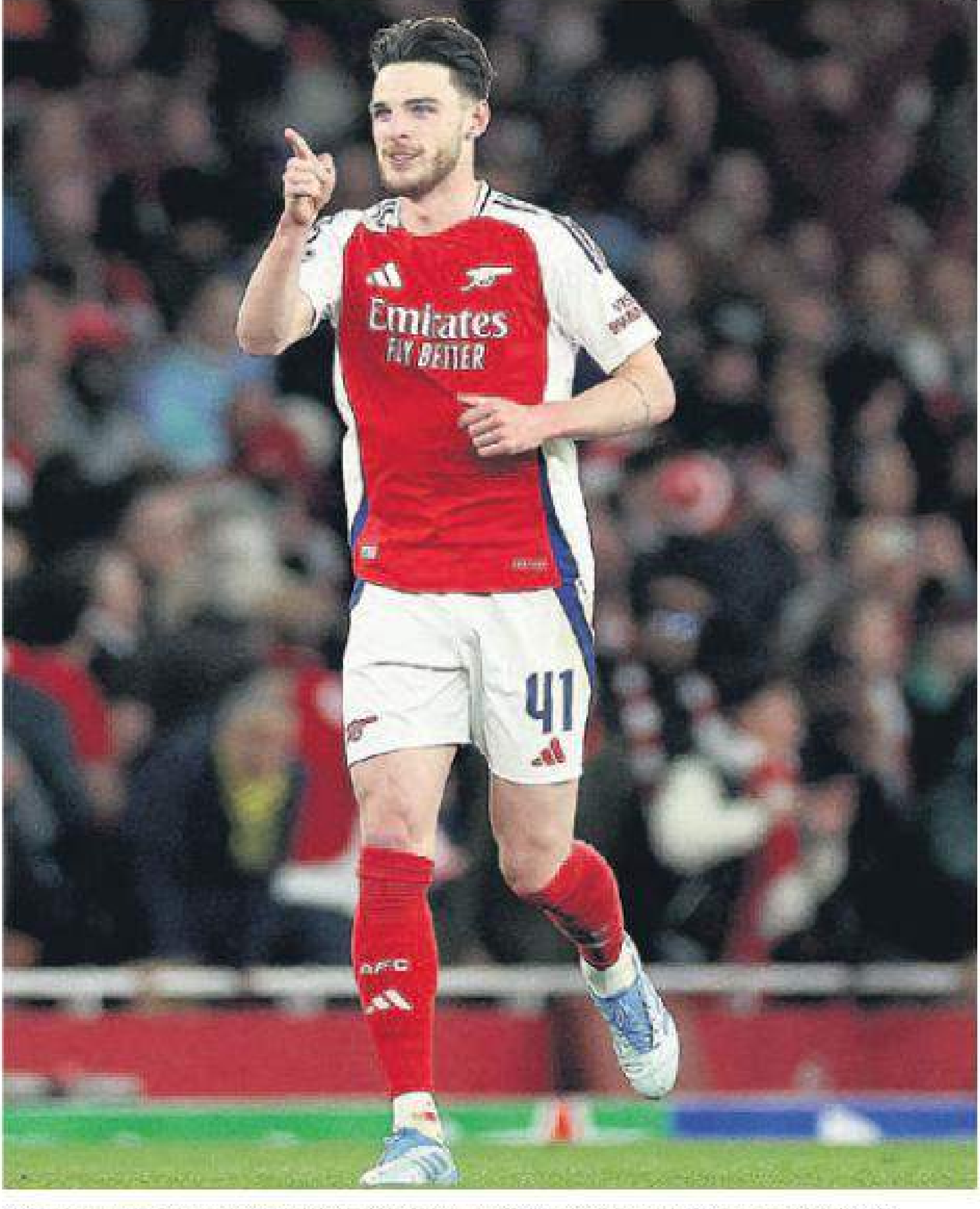


EQUIPO INGLÉS GOLEÓ 3-0 AL REAL MADRID

Sacó todo su Arsenal

En Múnich, Inter logró un triunfo clave 2-1 ante el Bayern Múnich.

AFP



RICE FUE UNO DE LOS VERDUGOS DEL REAL MADRID, YA QUE HIZO 2 DE LOS 3 GOLES.

LONDRES. El vigente campeón sobre la lona. El cañón en la diestra de Declan Rice, autor de dos excelsos goles de falta, decantó la victoria del Arsenal, confirmada con otro gol "gunner" de Mikel Merino, ante el Real Madrid (3-0), ayer en la ida de cuartos de Champions.

Los hombres de Carlo Ancelotti, que sufrieron su tercera consecutiva entre todas las competiciones (Valencia en Liga y Real Sociedad en tiempo reglamentario de Copa antes de pasar en la prórroga), deberán apelar de nuevo a la épica en el Santiago Bernabéu, dentro de 8 días si quieren colarse en semifinales.

Ni el regreso del belga Thibaut Courtois bajo los palos ni la presencia de David Alaba en el costado izquierdo de la zaga, pudieron evitar dos zarpazos de Declan Rice de falta directa que llevaron al éxtasis al Emirates Stadium.

El volante inglés se sacó primero un magistral lanzamiento que adquirió un efecto diabólico para sortear la barrera por fuera y colarse ajustado al palo corto de Courtois (58).

Si ese primer gol fue de bella factura quedó en nada con la nueva muestra del guante que atesora Rice en su diestra. Un disparo teledirigido a la escuadra del belga supuso el 2-0 (70), cinco minutos antes de que el español Mikel Merino, de disparo con la zurda desde dentro del área, sentenciase el partido... y quizá la eliminatoria. Pero el Santiago Bernabéu tendrá la última palabra.

ZARPAZO DEL INTER

En tanto, en Múnich, el Inter venció 2-1 en la ida de cuartos de final de Liga de Campeones en la cancha del Bayern Múnich, resultado que deja mejor posicionado a los "Nerazzurri" antes del cotejo de vuelta del miércoles en Italia.

Los tantos del argentino Lautaro Martínez (38) y Davide Frattesi (88) sirvieron para anular la diana de Thomas Müller (85) y acercan al Inter a sus segundas semifinales de Champions de las últimas tres ediciones.



AFP

Barcelona en su casa

Hoy se completa los partidos de ida de los cuartos de final de la Champions, cuando se enfrenten, por un lado, FC Barcelona y Borussia Dortmund, en el Olímpico de Barcelona, y PSG y Aston Villa, por otro, en el Parque de los Príncipes, en París. Ambos cotejos fueron programados para las 14:00 horas.



Cienciano no supo ganar

CARACAS. Cienciano estuvo a punto de llevarse la victoria, ya que ganaba 2-1 a Caracas, pero se dejó empatar en los descuentos 2-2. Los goles en el partido por el grupo H de la Copa Sudamericana fueron de Reinoso y Rondón, para el local, y Garcés, en dos ocasiones, para el cuadro del Cusco.

DIFUSIÓN



EQUIPO CELESTE TIENE OTRO PARTIDO COMPLICADO, AHORA DE VISITA.

VISITA A BOLÍVAR DESDE LAS 19:30 HORAS

Cristal tiene cita cerca del cielo

En Cristal no hay tiempo para pensar en cosas malas. Más bien, toda la atención del equipo rimense está centrada en el choque que hoy, a las 19:30 horas (de Perú) debe jugar en La Paz contra Bolívar, por la segunda fecha del grupo G de la Copa Libertadores.

Se estuvo hablando de la difícil situación del entrenador Guillermo Farré, pero él mismo se encargó de despejar las dudas al menos de momento, diciendo "me siento con la fuerza, porque sé que cuando hemos propuesto cosas que se han puesto de manifiesto en el partido, las cosas han ido muy bien", dijo recordando el partido que su equipo perdió 4-0 con UTC por la Liga 1. En ese orden de cosas, Cristal viajó a Bolivia con la ilusión de sacar un buen resultado y recuperar los puntos que perdió 3-2 en casa en el debut contra Palmeiras.

Ahora tampoco será fácil, ya que juega de visita contra Bolívar, que sabe sacar ventaja de la altura y también quiere recuperarse de la derrota 4-2 ante Cerro Porteño, para recuperar chances y pensar al menos en que es posible llegar a la siguiente fase.

Cristal, eso sí, debe cuidarse mucho de Ramiro Vaca y el brasileño Bruno, los hombres más peligrosos de Bolívar, y a su vez buscar el gol mediante Cauteruccio y el "Cholito" Ávila.





ANTE EL SAMPDORIA MARCÓ UN DOBLETE.

BAUTIZAN CON UN NUEVO APODO A LAPADULA

Le dicen "El Infante Andino"

MILÁN. Su gran actuación con los goles en el triunfo 2-0 sobre Sampdoria, que hace abrigar esperanzas al Spezia para lograr el ascenso a la serie A, le redituaron a Giuanluca Lapadula que la afición de su equipo lo bautice con un paodo bastante curioso, que el italoperuano recibió de buena gana.

Al Bambino ahora le dicen "Il Fante delle Ande", que traducido al español, sería "El infante andino", que Lapadula dijo que "es un bonito apodo".

"Era importante volver a ganar, aunque nunca me sentí mal en los partidos que no ganamos. El rendimiento siempre estuvo ahí. A veces cometimos errores individuales, pero el rendimiento nunca faltó. Estoy contento por el grupo y por mis goles; lo necesitaba", añadió Lapadula, que es una de las cartas de peso del Spezia, que está buscando volver a la serie A, aunque todavía falta mucho pan por rebanar.





COLECCIONA LAS NUEVAS LÁMINAS ESCOLARES DIDÁCTICAS, UN REGALO IDEAL PARA LOS NIÑOS

Aprendizaje garantizado con el método Coquito y el Popular

¡Oportunidad única! Puedes adquirir tu lámina de mañana de manera gratuita por la compra del Popular. Disponible en tu kiosco favorito.


LEER, ESCRIBIR Y DIBUJAR DESARROLLAN LAS HABILIDADES COGNITIVAS DE LOS PEQUEÑOS.

Alannis Castañeda Saavedra.

El Popular junto con Ediciones Coquito, presentan las nuevas láminas educativas coleccionables **Coquito, mis primeras lecciones**. Aquí encontrarás una gran diversidad de actividades lúdicas que ayudarán a reforzar el aprendizaje académico de tus hijos pequeños. Son más de 45 láminas a todo color que incluyen un póster de edición limitada. ¡Un regalo increíble!

TRAZOS Y COLORES

No hay nada más emocionante que ver los primeros dibujos y trazos de nuestros pequeños, ya que representan sus primeras expresiones creativas y su manera de interpretar el mundo que los rodea.

A través de estos trazos, los niños desarrollan su motricidad fina, fortalecen su coordinación mano-ojo y estimulan su imaginación. Además, es una gran oportunidad para fomentar su confianza, celebrar sus logros y acompañarlos durante su proceso de aprendizaje.





APRENDIENDO EN CASA

El sistema respiratorio

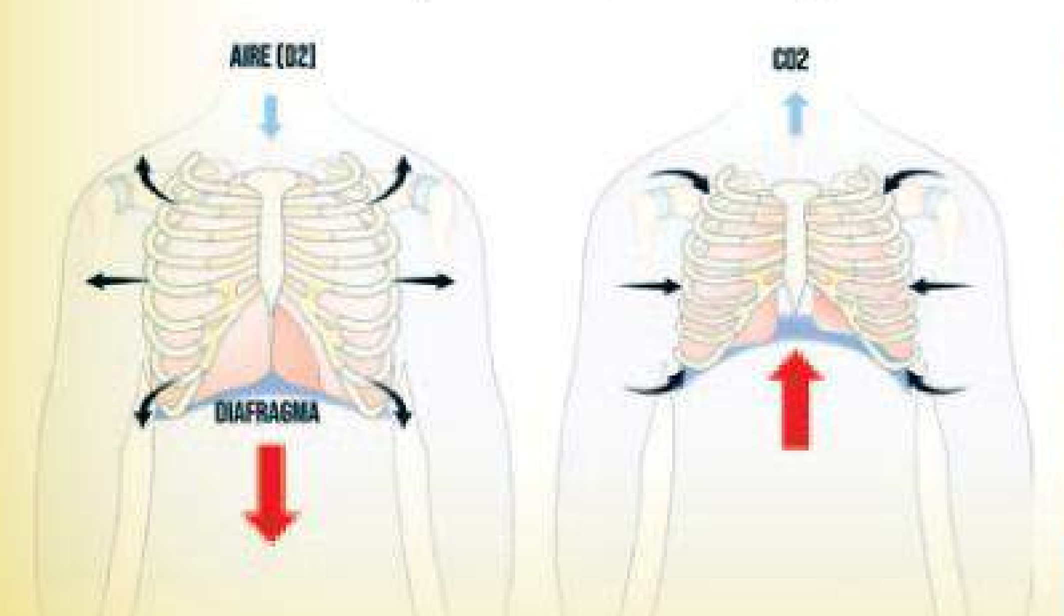
El árbol traqueobronquial

EL DATO
El intercambio de gases ocurre en los bronquiolos respiratorios, los conductos alveolares y los alvéolos, que juntos forman las zonas respiratorias profundas de los pulmones.

El árbol traqueobronquial es una parte importante del sistema respiratorio. Comienza en la tráquea, un tubo que lleva el aire desde la nariz y la boca hasta los pulmones.

La tráquea se divide en dos bronquios principales, uno para cada pulmón. Luego, estos bronquios se ramifican en bronquiolos más pequeños, como las ramas de un árbol. Al final de estos bronquiolos hay unos saquitos llamados alvéolos, donde el oxígeno del aire pasa a la sangre. ¿Sorprendente, verdad? Este proceso permite que el cuerpo obtenga el oxígeno que necesita para funcionar.

También ayuda a eliminar el dióxido de carbono, gas que el cuerpo no necesita. Gracias al árbol traqueobronquial, podemos respirar y mantenernos sanos, y así realizar diversas actividades como correr o bailar.





La función del diafragma en la respiración

El diafragma es un músculo en forma de cúpula que se encuentra debajo de los pulmones. Cuando se contrae, baja y permite que los pulmones se llenen de aire. Al relajarse, ayuda a expulsar el aire usado. Gracias a este movimiento, podemos respirar sin esfuerzo y mantener el oxígeno circulando en nuestro cuerpo. Sin él, la respiración sería difícil, ya que es el principal músculo involucrado en este proceso.

Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo
Asegúrate de crear contraseñas que contengan al menos 12 caracteres, incluyendo letras, números y símbolos. Esto evitará que vulneren tus cuentas en entidades bancarias.

50 MIL DENUNCIAS DE EXTORSIÓN SOLO EN LOS ÚLTIMOS TRES AÑOS

Extorsiones merman los emprendimientos

✚ Cuida la información que publicas, protege tus datos personales y los de tu negocio.

Zoraida Peña H.


LOS SECTORES C, D Y E SON LOS MÁS AFECTADOS POR LAS EXTORSIONES.

La grave inseguridad ciudadana aumentó los casos de extorsiones a empresas y pequeños emprendimientos. De acuerdo al Segundo reporte del Observatorio del Crimen y la Violencia, publicado por el BCP, el 21% de la población recibió o conoce a alguien que recibió amenazas o extorsiones, mientras que el 23% afirma que su economía familiar se vio afectada.

Gracias a las redes sociales muchos emprendedores dan a conocer sus productos y servicios, pero también se exponen a los extorsionadores. "Te das a conocer, pero también publicas datos como el correo, el número de cuenta, el nombre, cómo contactarte, todo", refirió Ricardo Valdés, experto en seguridad ciudadana y uno de los responsables del estudio junto con el ex ministro Carlos Basombrío.





Por eso, es recomendable que ante llamadas y mensajes sospechosos no contestes y acudas a poner la denuncia a la Policía. Por otro lado, diversificar tus asociaciones comerciales, como no depender de un solo proveedor, reduce la vulnerabilidad a extorsiones. Establecer políticas claras sobre cómo manejar pagos y transacciones financieras y capacitar a tu personal será de gran ayuda.

Educación financiera

Andrés Flores (*)

¿RECIBES UTILIDADES? ASÍ PUEDES USARLAS SABIAMENTE

Si recibes el pago de utilidades, es un buen momento para tomar medidas que fortalezcan tu perfil financiero. Mantener un buen historial crediticio es clave para ello. ¿Cómo lograrlo?

• Si tienes pagos pendientes o deudas en mora, usa parte de tus utilidades para regularizarlas. Evitarás penalizaciones y mejorarás tu puntaje crediticio.

• Paga total o parcialmente el saldo de tus tarjetas de crédito. Disminuirás tu nivel de endeudamiento y aumentarás tu capacidad de pago, mejorando tu calificación ante las entidades financieras.

• Ahorra parte de la utilidad como un fondo de emergencia que te ayudará a afrontar situaciones imprevistas, como la pérdida de tu empleo o un accidente.

* Asesor de finanzas personales



COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Ajiaco de verduras con hígado de pollo apanado

INGREDIENTES

- 1/2 kg. de hígado de pollo.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- 1/4 de kg. de zapallo.
- 1/3 de tza. de arveja.
- 4 cdas. de pan rallado.
- Una cebolla.
- 1/2 choclo.
- Una zanahoria.
- Una tza. de vainitas picadas.
- 1 1/2 cdtas. de ajo molido.
- 2 ramas de huacatay.
- 1/4 de tza. de chicha de jora.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Limpiar los hígados de pollo, filetear y condimentar con sal, pimienta, ajo y chicha de jora. Dejar reposar diez minutos, luego pasar por el pan rallado y freír en aceite. Para el ajiaco, freír cebolla en cuadritos con ajo molido, sazonar con sal y pimienta, agregar papa y zapallo en cubos, vainitas y zanahoria picadas, arvejitas, choclo desgranado, cubrir con agua y cocinar a fuego lento. Una vez deshecho el zapallo, introducir las ramitas de huacatay y rectificar la sal, dejar diez minutos más y apagar el fuego. Servir con los hígados y arroz graneado.

Secreto del chef
Si quieres potenciar el sabor del ajiaco puedes agregar un poquito de ají amarillo molido al aderezo.

TIPS

1 MAYOR SEGURIDAD AL YAPEAR

Para evitar estafas con la aplicación Yape, se anunció una nueva medida de seguridad. Al realizar un yapeo a otro, ahora se genera un código de seguridad de tres dígitos, que el remitente podrá visualizar en la pantalla de confirmación del pago y el destinatario, en el detalle del movimiento.



2 CABEZA FRÍA PARA TUS FINANZAS

No compres cosas innecesarias por impulso o deseo, espera para tomar una decisión. Es decir, piensa con la cabeza fría. Analiza los pros y contras de tu compra, no te dejes llevar por el envoltorio estético de los productos (anuncios de televisión, campañas de marketing, callejero, etc.).



3 LA VEJEZ NO ESPERA Y CUESTA DINERO

Recuerda que no serás joven para siempre, y llegar a la vejez y jubilarte sin tener dinero ahorrado no es la mejor opción de futuro. Ahorra desde joven y mientras aún seas una persona económicamente activa. Piensa a largo plazo, si hoy tienes problemas económicos, imagínate en la vejez.



Gaturro



Sudoku

	8			5		2		
5	3			7			9	8
		2	8	3			4	
6					4			7
4			7	9			6	1
1	7			6			5	
3		9	1					6
2		1		8		9		
				4	3	5		2

¿Quién lo dijo?

“Los que pueden actúan, y los que no pueden, y sufren por ello, escriben.”


a) John Ernst Steinbeck


b) William Faulkner

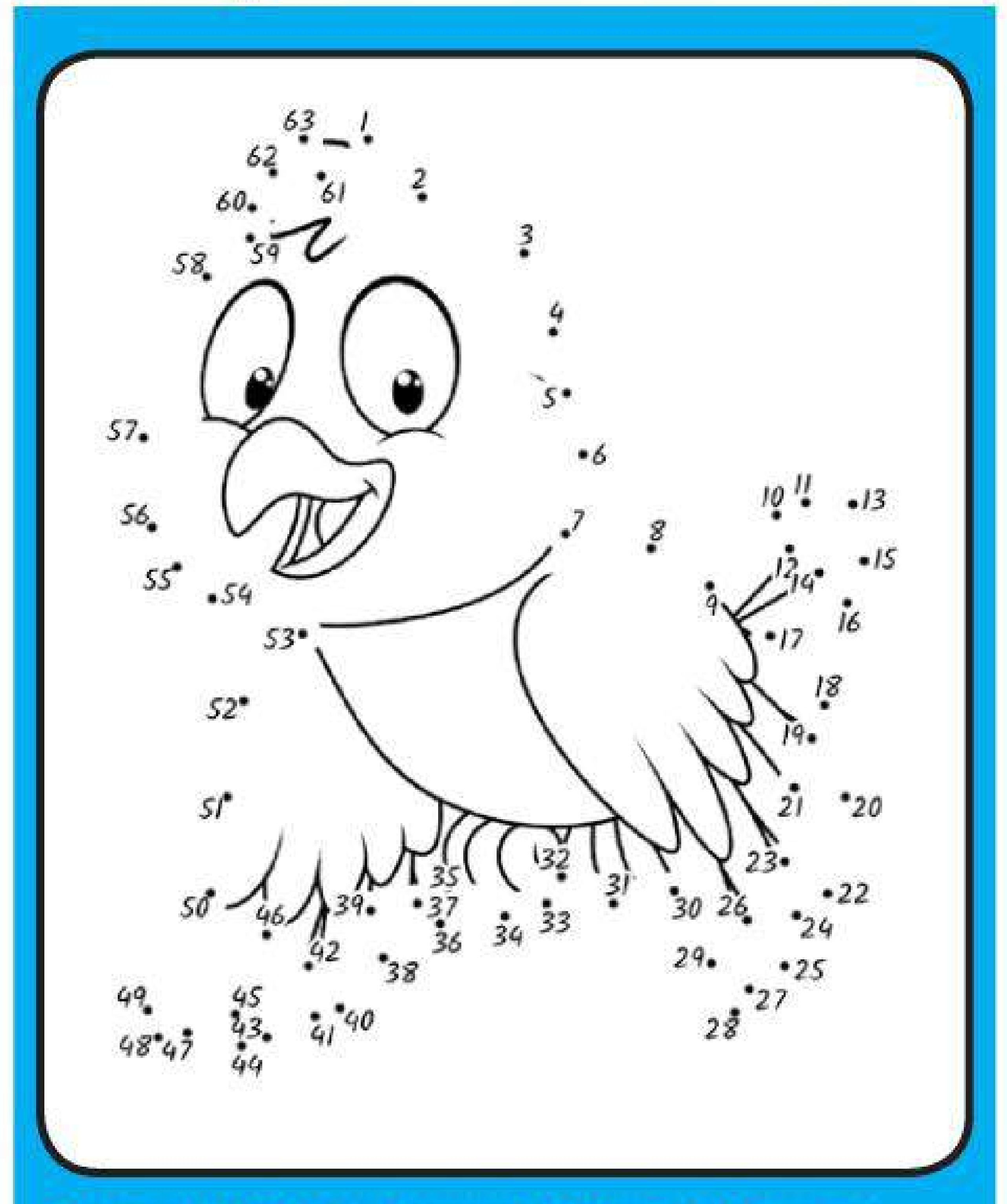

c) Mahatma Gandhi

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Dolor de cabeza
¿Cómo está tu dolor de cabeza?

Muy bien. Ya se fue a trabajar.

acertijo

Vemos luces
¿Por qué si cerramos fuerte los ojos vemos luces?

Soluciones de ayer

MADONNA
AUTOR I I
DE OPTAR
IREGGUR
DAVI D N
AL BETA EVORA
CREDO IZA NO
H SIAP LED S
I COR E LB EC
CR DON AARRA
A MATERIALNCOIR
MELARRAU LE
LOMAIRE
SOPA LEV
DELLY A
SI CRUZ

W D E O L M N O I C A Z I L A I C O S E F Z H I
I P B C H K R A O J S O M E I P V D S X N L Z U
N F Q W V H Z T F N M K T J I Y G A R A P X C S
S B E U Q D A X W E U Q T P G P L N F A R L Y O
T I D S H C K B G E F N D K E C I Q A D L C E U
I V P R O P O S I T O S G B X C Z M V A L N T A
T C N O I C A L U M U C A H N A N L I D Z K N E
U L O G O X U V C Q T S H R X W O O R E P S E V
C A I G J S S L E Q K U Y I H C Q Z C R P G M R
I T S E F M E I J V M D I O I A Y T R E G B L F
O I I S S H D P R A R W O T M X C O T H P Y A O
N P M I N R J U N V K Q E A E X D Z I D F H U D
A A S A G F A O A B E C D E I A I N O P J L D A
L C N D Q E G V S Y A T Z A T L C P U I S A A C
I H A Q C M X G I F Y I N R U O U E F E O R R R
Z R R U E P O S I T M A O J R F I C R D X U G E
A N T I L C V T W X L P O P J D T O A N A T U M
D Q R R O C L I S I K U O T R G T F N F E L V I
O Q R I P U J D T Z B R C U N C W R J X I U D Y
A C T D M V O I G E A H O A A V Z I B S N C U C
Q T P A L Y C H R D F B K F E L D W X J C O K A
F U H Y S O Z V O B Q N R T P G E R R E I P T M
P U W N S O S X O C I L O B M I S Y F T Z V C I
O S E R P M H J O B J E T I V A D O G A C Z A F

1	5	7	4	9	3	6	8	2
4	8	6	2	1	7	3	9	5
9	3	2	8	5	6	4	1	7
5	7	8	3	2	4	1	6	9
6	9	4	1	7	5	8	2	3
3	2	1	9	6	8	5	7	4
2	4	9	6	3	1	7	5	8
7	6	3	5	8	9	2	4	1
8	1	5	7	4	2	9	3	6

El acertijo: Es cierto, según un estudio durante el sueño el cerebro almacena los conocimientos adquiridos durante el día, lo que hace posible recordarlos a largo plazo.

¿Quién lo dijo?:
Séneca.

Sopa de letras

C	I	R	S	Q	X	E	G	D	N	T	F	H	K	Z	R	W	J	U	L	O	B	G	P
Y	V	T	H	Y	F	I	E	W	S	R	Q	P	C	Z	O	I	K	G	U	N	A	M	O
J	V	X	B	G	O	K	H	O	U	J	O	M	W	R	T	A	B	E	X	A	Y	V	Z
F	O	I	S	V	D	T	N	W	H	C	A	M	C	V	I	I	X	P	S	S	F	L	D
Y	R	B	A	G	Q	A	O	V	I	T	N	E	V	E	R	P	Q	M	G	O	N	A	C
R	M	N	N	O	I	C	A	G	E	R	G	N	O	C	C	S	M	E	U	C	W	Y	F
J	N	Z	R	L	S	E	O	A	V	B	A	M	J	G	S	A	Z	L	C	I	N	I	W
I	L	B	A	F	E	G	M	H	D	K	S	F	X	X	E	L	P	C	C	A	E	E	F
O	S	T	W	V	A	E	R	Q	I	E	O	G	A	S	K	E	U	H	L	C	T	D	H
I	I	T	I	D	T	V	P	R	R	R	W	G	B	A	C	S	K	I	Y	I	O	V	T
R	O	L	E	S	J	B	W	O	M	K	A	X	A	V	I	I	R	O	H	O	D	S	Y
O	U	P	I	G	F	W	D	A	S	A	R	H	M	I	Z	A	T	R	N	N	R	N	R
T	S	S	X	J	I	A	C	O	Q	Y	O	O	F	T	V	N	H	R	B	L	E	W	C
A	I	K	C	H	R	I	N	Z	Y	X	D	O	R	A	W	A	V	E	S	D	C	M	N
R	T	O	Q	E	O	M	J	C	I	V	A	E	G	C	Y	R	P	F	W	H	A	I	X
O	L	H	P	N	U	H	E	A	D	X	I	Q	I	U	W	J	R	U	I	O	S	N	K
Y	B	O	A	L	N	Z	R	O	X	Q	L	K	T	D	H	O	O	J	Y	V	G	S	B
R	O	B	A	A	S	B	D	O	Y	A	I	R	J	E	D	N	A	G	S	T	X	T	O
C	H	X	C	E	O	P	M	F	I	X	X	T	K	A	R	S	G	D	J	R	S	I	S
L	E	U	W	N	P	B	I	V	E	O	U	I	C	E	E	J	N	S	B	Y	O	T	C
Q	M	U	V	D	Z	H	R	N	F	G	A	U	D	Z	V	J	A	N	E	A	W	U	O
I	Q	M	U	H	D	M	A	R	I	A	D	O	L	F	R	C	U	X	H	K	M	T	I
S	E	N	E	V	O	J	O	Z	G	E	M	L	U	Y	A	V	J	I	Z	F	P	O	L
M	A	D	I	V	X	N	I	T	E	L	O	B	D	A	U	T	G	J	W	R	O	I	Y

JUAN BOSCO

- ASOCIACIÓN
- AUXILIADORA
- BOLETÍN
- BOSCO
- CONGREGACIÓN
- COOPERADORES
- EDUCADOR
- EDUCATIVAS
- ESCRITOR
- EXALUMNOS
- FORMACIÓN
- GIOVANNI
- HIJAS
- INSTITUTO
- ITALIANO
- JÓVENES
- JUAN
- MARÍA
- MELCHIORRE
- MODERNO
- OBRA
- ORATORIO
- PEDAGÓGICO
- PREVENTIVO
- SACERDOTE
- SALESIANA
- SISTEMA
- VIDA

Consultorio sentimental

Le da like a otras chicas en redes sociales

TAMARA (28). Doctora Cora, últimamente estuve en una situación que se me hace un tanto incómoda, es que mi novio no deja de darle "likes" a otras chicas en redes sociales como Instagram y Facebook. Al principio pensé que no tenía que molestarme, que era hasta infantil esa reacción que tenía. Incluso se lo comenté a mis amigas y primas; todas llegaron a la conclusión de que él me estaba faltando el respeto a mí y a nuestra relación. Ahora me asaltan muchas inseguridades con respecto a cómo me veo físicamente. No sé qué hacer; tengo miedo de que al comentárselo me crea celosa y termine nuestra relación. ¿Qué puedo hacer?



RESPUESTA

Querida Tamara, ocultar tus emociones y no decir nada solo te lastimará más. Te aconsejo que hables directamente con tu novio; coméntale sobre tus dudas y molestias con respecto a ese tema. Estoy segura de que él sabrá escuchar y comprenderá tus inseguridades. Buena suerte, linda.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Cuida cada detalle de tu labor y mantén al máximo la concentración, evitarás errores o extravíos. Terminas una etapa en tu vida sentimental, en poco tiempo comenzarás una nueva historia.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Surgen imprevistos que demandarán toda tu atención, tu reacción será inmediata y saldrás airoso de la situación. En el amor, no presiones a esa persona y deja que se exprese con calma.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Tu buena memoria te permitirá recordar información que será imprescindible en tus gestiones. Te estás distanciando mucho de tu pareja, no conviene prolongar esta situación, dialoga.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Recuperas el ánimo y el deseo por hacer bien tu trabajo, hoy todas tus gestiones brillarán por calidad e inmediatez. Vuelven los momentos de armonía y tranquilidad a tu vida sentimental.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No pidas favores a las personas equivocadas, luego tendrías que retornar el apoyo a un alto costo. Alguien que pertenece a tu pasado intentará seducirte, no retomes nada que sea intrascendente.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Hoy tendrás el apoyo de alguien que cuenta con los recursos y los conocimientos que has estado buscando. La inhibición no te lleva a nada, tienes que comunicar lo que deseas en tu relación.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Tienes deseos por iniciar un nuevo proyecto, que las dudas no te paralicen y esfuérzate por concretarlo, será un éxito. Armonía y felicidad a tu alrededor, momento ideal para propiciar reconciliaciones.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No estás encontrando salidas a ese problema por un exceso de pesimismo, cambia tu manera de pensar. En el amor, cada uno espera disculpas del otro, es el momento de actuar con madurez.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Le estarías dando una importancia exagerada a cosas intrascendentes, organiza tus tiempos y prioridades. En el amor, no despegues los pies del piso a la hora de valorar a esa persona.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Será un día de grandes responsabilidades; tendrás que sacrificar tu tiempo personal para culminar una labor, paciencia. En lo personal, pon un límite a tu tolerancia y exige lo que entregas.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Eres consciente de la responsabilidad que has asumido, hoy te esforzarás al máximo y brillarás por tu desempeño. En el amor, no te muestres intransigente, esa persona se siente incomprendida.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Tendrás claridad mental y capacidad analítica, estas cualidades te permitirán brillar en tu gestión. No seas cortante y trata de conciliar con tu pareja, estarías tomando una postura muy inflexible.

PASCAL
RIO DE FRANCIA
NICOLAS LODEIRO
SE DESPLOMA
ALUMINIO
SIRVE PARA ABRIR CERRDURAS
RELATO
506 (ROM.)
SEGUNDA PERSONA
GUERRA (INGL.)
DENUNCIA, DELATA
SINONIMO: APENAS
ACUDIR
VANADIO, OXIGENO
SIRVE PARA ATACAR O DEFENDERSE
RIBETE
MANIJA
TITANIO
CAPITAL DE COREA DEL SUR
EJECUTAR
ANILLO
DAVID DE... ARQUERO
NINGUNA ANTERIOR
LETRA "T" GRIEGA
FUERA (INGL.)
IVN PERISIC
ATOMO ELECTRIZADO
ALTAVOZ
... CULPA CONFESION
EPSILON
SONIDO
3 (ROM.)
DENOTA SEPARACION
MAR (INGL.)
OSTENTACION EN EL PORTE EXTERIOR
CUERNO
ENSEÑAR, INSTRUIR
ROENTGEN
RIEL, CARRIL
A, ... O, U
HERMANO DE MOISES
CARLOS ZEGARRA
NUEVO
APOCOPE DE UNO
NACIDO
VAPOR
CAMP ... BARCELONA
CALCIO
PROPIO DE LA VEJEZ
SUCESIVAS
RIO DE CUBA
TIC...TIC...
ASTATO

LA ÚLTIMA

BOGOTÁ. Agentes colombianos se comieron billetes de la coima que cobraron a unos conductores, luego que la Procuraduría General de ese país los captara infraganti y los acusara de extorsión.



Mujer vuelve a hablar después de 18 años

CALIFORNIA. Una mujer de 47 años, que perdió la capacidad de hablar tras sufrir un accidente cerebrovascular hace 18 años, logró comunicarse nuevamente gracias a un implante experimental cerebro-computadora. El dispositivo fue desarrollado por investigadores de la Universidad de California en Berkeley y San Francisco. A diferencia de otros métodos, la paciente no necesitó intentar vocalizar las palabras. En su lugar, simplemente pensó en ellas, y el sistema pudo traducirlas en voz hablada en tiempo real.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

La baja autoestima lleva a la obesidad

Expertos afirman que los problemas emocionales son los factores de riesgo para ganar peso, sobre todo en los jóvenes.

Un estudio británico hecho con 6500 personas encontró que tener una baja apreciación sobre uno mismo lleva a descuidar la alimentación, y no al revés. Y que esta tendencia es mayor en las chicas que en los chicos.

El estudio efectuó el seguimiento de los participantes desde los años 70, entonces una enfermera midió su estatura y su peso cuando tenían 10 años. También se les hizo una evaluación psicológica. A los 30, se los volvió a revisar. Según publican investigadores del King College de Londres en la revista BMC Medicine, los chicos que tenían una autoestima más baja, los que se sentían que tenían menos control sobre sus vidas y los que estaban más preocupados por ganar peso, fueron los que 20 años después tenían una mayor propensión a la obesidad.

"Lo novedoso de este estudio es que hasta ahora se ha considerado la obesidad como un desorden metabólico, y lo que hemos encontrado es que los problemas emocionales son un factor de riesgo para ganar peso", dijo David Collier, director del estudio. Y no se trata de personas con graves problemas psicológicos. "Sus niveles de autoestima y ansiedad están en la parte baja del rango de la normalidad", afirmó.

El hallazgo puede permitir diseñar estrategias para prevenir la obesidad en las que además de brindar consejos sobre la dieta y el ejercicio incluyan un programa psicológico, dijeron los expertos.

También reabre un debate recurrente sobre otro tipo de problemas de salud, como la relación entre inestabilidad mental y las adicciones.